

VÄLMÅENDE

8 TIPS
– MER TID
FÖR DIG SJÄLV

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

1

**STÄNG AV DIN
MOBIL OCH DATOR**

Sätt gränser för din tid när du kommer hem.
Stäng av din dator och sätt mobilen på flygläge.
Läs Arianna Huffingtons bok, "Thrive", som du
enkelt laddar ned och läser i Kindle.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

2

SÖMN FÖR GOD ÅTERHÄMNTNING

Med en vardag fylld av krav och aktiviteter är det lätt att låta fokus hamna på allt utom dig själv. Så att prioritera sömn är det viktigaste du kan göra för din återhämtning och ditt välmående. Ge dig själv minst 7 timmars sömn per natt för att ge kroppen och hjärnan den vila som behövs.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

3

**NJUT AV
NÄRA OCH KÄRA**

Njut av aktiviteter med nära och kära, och samtal vid gemensamma måltider. Berätta för dina nära och kära att du älskar dem och att du är tacksam för alla speciella stunder ni delar. Se till att njuta av alla härliga ögonblick tillsammans.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

4

TRÄNING FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

När det är fullt upp är det lätt hänt att träningen kommer i skymundan. Dra nytta av tidiga mornar för att komma igång med träningen - och om du redan tränar regelbundet kan du utforska nya former av träning. Och det finns många roliga sätt att träna på - hitta det som passar just dig.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

5

AVKOPPLING FLERA GÅNGER I VECKAN

Meditation 15-20 minuter om dagen har en positiv inverkan på ditt välmående. Gör det till en rutin, antingen det första du gör på morgonen eller innan du går och lägger dig. Forskning visar att meditation minskar stress, ökar fokus och ger balans i vardagen.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

6

**NJUT AV
MATEN DU ÄTER**

Fullspäckade dagar påverkar ofta våra matvanor negativt.

Prioritera att laga näringsrik mat och unna dig att äta i lugn och ro. Utforska nya recept, eller prova en ny maträtt som du aldrig testat tidigare. Låt maten bli en stund av närvaro och glädje i din vardag. Njut av varje tugga.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

7

**LYSSNA
PÅ MUSIK**

Musik har en unik förmåga att höja humöret och frigöra lyckohormoner som dopamin och endorfiner. Lyssna på din favoritmusik under en långpromenad, ett träningspass, eller bara som bakgrund medan du kopplar av. Lägga märke till hur det påverkar ditt välbefinnande.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE

VÄLMÅENDE

8

FIRA ALLT DU ÅSTADKOMMER

Ta en stund till att reflektera över vad du har åstadkommit – stort som smått. Gör en lista över saker som gått bra och fira framgångarna på ditt eget sätt. Skriv ner idéer som inspirerar, eller fundera på hur du vill leva på bästa sätt. Utforska böcker, YouTube-videos, eller gå en kurs så att du når dina drömmar.

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE



Therése M. Sandberg

Jag finns här för:

- din personliga utveckling
- att stärka och fördjupa dina relationer
- ett mer medvetet och meningsfullt (arbets)liv

Grundare av Living the Shift

Följ mig gärna och låt oss skapa något meningsfullt tillsammans!

WWW.LIVINGTHESHIFT.SE